

استرس با زیبایی شما چه می کند

خانم دکتر الهه سلطانی، متخصص پوست و مو، شاغل در درمانگاه پوست کلینیک ویژه دانشگاه علوم پزشکی قزوین، استرس حاد و مزمن، هر دو می توانند اثراتی را روی پوست و مو داشته باشند. عواطف و احساساتی که ما در درون داریم در ظاهر ما نیز می تواند تأثیر گذار باشد؛ در افراد مختلف، اعضای از بدن که به استرس پاسخ می دهند متفاوت است، چنانچه، در برخی باعث سر درد و میگرن شده؛ در برخی درد معده و مشکلات قلبی ایجاد می کند و در برخی تغییرات پوستی را منجر می شود.

استرس و ریزش مو

استرس روحی حاد به صورت حادثه یا اتفاقی پُر استرس، سبب توقف موقتی رشد فولیکول مو می شود که البته سه تا پنج ماه بعد، سبب ریزش مو می شود (فازی که مو وارد ریزش می شود، حدود سه ماه طول می کشد). این نوع ریزش مو اغلب طی چند ماه بدون نیاز به درمان، خود بخود بهبود می یابد، ولی گاهی با ادامه یافتن استرس، ممکن است بیشتر طول بکشد.

عاقبت استرس حاد

استرس حاد می تواند تغییرات موقتی مثل: رنگ پریدگی به دلیل انقباض عروقی ایجاد کند. استرس های حاد می تواند منجر به تشدید برخی بیماری های مزمن پوستی شود (مثلاً فردی که مدت ها است جوش خفیف داشته، با استرس حاد تشدید می شود). گاهی بیماری پوستی زمینه ای وجود ندارد، بلکه بیماری روحی - روانی فرد را وادار به ایجاد آسیب خواسته یا ناخواسته در پوست خود می کند (مثل کسانی که مرتب عادت به خارش دادن و خراشیدن قسمت هایی از پوست خود دارند، یا فردی که به طور عاداتی موهای ابرو، سر یا مژه خود را می کند).

استرس مزمن، مفید یا مضر

استرس های مزمن به صورت مکانسیمی دفاعی از غده فوق کلیه، هورمونی به نام کورتیزول ترشح می شود که هورمون استرس نام دارد و تا حدی سبب جبران انرژی از دست رفته می شود؛ این هورمون علاوه بر فوایدی که دارد، مضراتی نیز دارد (مثلاً می تواند سبب افزایش هورمون های مردانه در بدن شود).

خواب آلودگی و اخم، نتیجه استرس

استرس مزمن می تواند سبب افزایش چین و چروک های پوستی شود که هم به دلیل اخمو و نگران بودن چهره به تدریج ایجاد می شود، هم ناشی از خشکی پوست است که به دلیل افزایش هورمون کورتیزول در شرایط استرس زا رُخ می دهد؛ اضطراب سبب افزایش خواب شبانه می شود که البته به نوبه خود در افزایش چین و چروک و پُف کردن، بویژه در چشم ها موثر است.

استرس و صدمه غیرارادی به خود

گاهی افراد به طور غیر ارادی در زمان استرس به واسطه عادت ها و تیک های ناخواسته به ناخن های خود آسیب می زنند(مثلاً ناخن های خود را می جووند یا با ناخن ها به سایر انگشتان فشار می آورند که می تواند سبب ایجاد خط عرضی بر روی ناخن شود. همین طور استرس مزمن، سبب شکنندگی و لایه لایه شدن ناخن ها می شود).

از آن جا که استرس می تواند سبب عود برخی بیماری های پوستی شود(آکنه، پسوریازیس، ویتیلیگو، ریزش موی سر) بنابر این، درمان همزمان بیماری پوستی و استرس زمینه ای، سبب پاسخ سریع تر و عود کمتر ضایعات می شود و بالعکس وقتی بیمار احساس خوبی از پوست خود دارد، خود، سبب کاهش سطح اضطراب زمینه ای و احساس آرامش بیشتر می شود.

افسردگی شدید، نتیجه استرس

لک و پیس، یا بیماری ویتیلیگو اختلالی در تولید رنگدانه توسط سلول های ملانوسیت می باشد که پوست یا مو در قسمت های مختلف بدن، سفید می شود؛ علت این بیماری را ناشناخته دانست که طی آن ملانوبیت ها خود به خود یا توسط آنتی بادی ها در بدن تخریب می شود. از طرفی، خود بیماری ویتیلیگو می تواند با تأثیر بر زیبایی فرد سبب ایجاد افسردگی شدید شود و از طرف دیگر استرس از عوامل شناخته شده ای است که می تواند این بیماری را تشدید کند.

برخی بیماری ها هم استرس را هستند

چرا تبخال می زنیم؟ عامل بیماری تبخال ویروسی، هرپس سیمپلر می باشد که نوع یک، بیشتر دهان و صورت و نوع دو آن، ناحیه تناسلی را درگیر می کند. این ویروس بعد از ورود در بدن در گره های عصبی(گانگلون) مخفی می شود و سپس با هر عاملی که سبب نقص عصبی می شود، مجدد عود می کند(مثلاً با استرس، بیماری ها، تب، نور شدید آفتاب).

تیک، یکی از شایع ترین مشکلات عصبی

تیک را یکی از شایع ترین مشکلات عصبی دانست که پنج تا ۲۵ درصد کودکان سنین مدرسه نوعی از آن را تجربه می کنند. تیک ها حرکات غیر طبیعی ناگهانی، مکرر، سریع و هماهنگی هستند که به راحتی قابل تقلید هستند؛ چون تیک ها در اثر فشار روانی تشدید می شوند و حین فعالیت های ارادی و تمرکز فکری کاهش یافته و در خواب از بین می روند، بنابر این، تیک از اختلالاتی است که ارتباط آن بطور واضح با استرس های روحی شناخته شده است.

استرس در روح و جسم

علائم استرس را تظاهرات روحی (افسردگی و اضطراب) و یا علائم جسمی (سر درد، کمر درد، سر گیجه، تعریق، درد شکم، اسهال و تهوع) دانست و همه علائم استرس از نوع روحی و عصبی نیستند، بلکه برخی استرس های جسمی هستند که به دو دسته تقسیم می شوند و این علائم ناشی از پُرکاری سیستم عصبی سمپاتیک است.